

Согласовано:

Директор МОБУ "СОЦ" №

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

Утверждаю:

И.П. Кононенко Ю.А.

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

### Десятидневное меню




"Обеспечение рациональным бесплатным питанием льготных категорий обучающихся в 5-11 классах из многодетных семей, из семей имеющих среднее образование, из семей находящихся в сложной жизненной ситуации, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, дети участников специальной военной операции в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа. на 2024-2025 год."

Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
<b>1-ый день</b>													
Голубцы ленивые	230	16,80	13,6	25,50	339,76	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15
<b>Итого:</b>		<b>25,88</b>	<b>18,56</b>	<b>60,02</b>	<b>534,36</b>	<b>0,134</b>	<b>7,365</b>	<b>60,04</b>	<b>0,1</b>	<b>203,33</b>	<b>54,38</b>	<b>134,38</b>	<b>4,43</b>
<b>2-ой день</b>													
Винегрет овощной с растит маслом	100	1,67	10,34	8,20	130,10	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1
Тефтели из мяса кур в соусе.	100/50	20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	0,01	0	0,01	0	13,52	72,3	13,8	0,34
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>35,89</b>	<b>36,15</b>	<b>133,54</b>	<b>860,4</b>	<b>0,113</b>	<b>10,495</b>	<b>30,01</b>	<b>0,1</b>	<b>76,806</b>	<b>114,1</b>	<b>27,7</b>	<b>3,247</b>
<b>3-ой день</b>													
Рыба тушенная с овощами	100/50	16,50	12,60	14,50	264,80	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Картофельное пюре	180	4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>30,23</b>	<b>23,49</b>	<b>87,86</b>	<b>686,10</b>	<b>0,12</b>	<b>6,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>240,68</b>	<b>5,25</b>	<b>75,00</b>	<b>1,91</b>
<b>4-ый день</b>													
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15
<b>Итого:</b>		<b>22,11</b>	<b>20,51</b>	<b>77,93</b>	<b>571,85</b>	<b>0,13</b>	<b>3,01</b>	<b>60,04</b>	<b>0,08</b>	<b>205,13</b>	<b>60,58</b>	<b>142,58</b>	<b>4,69</b>
<b>5-ый день</b>													
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч маслом.	225/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75





Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	№14сбреп2004	
<b>Итого:</b>		<b>13,90</b>	<b>19,55</b>	<b>72,45</b>	<b>516,20</b>	<b>0,19</b>	<b>7,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>331,78</b>	<b>135,00</b>	<b>54,35</b>	<b>1,31</b>		
<b>6-ый день</b>															
Свекла с сыром	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,1	2,8	5,2	4	0,18	№29 сбреп 1994	
Гречка по-купечески с мясом	230	17,60	16,8	59,20	397,26	0,05	12,54	0,01	0	36,04	54	73	5,72	№416 сб реп 1994	
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб реп 1994	
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.реп.2004.	
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
<b>Итого:</b>		<b>27,64</b>	<b>19,77</b>	<b>113,22</b>	<b>705,43</b>	<b>0,162</b>	<b>20,39</b>	<b>0,41</b>	<b>0,3</b>	<b>78,19</b>	<b>113,5</b>	<b>88,7</b>	<b>8,01</b>		
<b>7-ый день</b>															
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74	№104сб реп 2004	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004	
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	№14сбреп2004	
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
<b>Итого:</b>		<b>18,93</b>	<b>23</b>	<b>74,26</b>	<b>600,45</b>	<b>0,14</b>	<b>7,26</b>	<b>60,04</b>	<b>0,1</b>	<b>70,73</b>	<b>52,13</b>	<b>59,38</b>	<b>4,3</b>		
<b>8-ый день</b>															
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	16,07	13,25	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,1	140,57	0,35	24,96	3,99	№255сбреп2004	
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб реп 1994	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15	№151сб реп 2004	
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
<b>Итого:</b>		<b>24,95</b>	<b>18,51</b>	<b>87,83</b>	<b>600,60</b>	<b>0,24</b>	<b>2,27</b>	<b>0,56</b>	<b>6,16</b>	<b>289,32</b>	<b>11,80</b>	<b>108,16</b>	<b>4,94</b>		
<b>9-ый день</b>															
Котлета рыбная Любительская	100	9,45	5,2	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№325 сб реп 1994	
Рис отварной со сливочным маслом	180/7	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сбреп2004	
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	64,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб реп 1994	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004	
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	№14сбреп2004	
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
<b>Итого:</b>		<b>22,47</b>	<b>20,73</b>	<b>85,73</b>	<b>747,66</b>	<b>0,20</b>	<b>10,90</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>115,97</b>	<b>57,25</b>	<b>11,70</b>	<b>2,88</b>		
<b>10-ый день</b>															
Рагу овощное с курицей.	230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0	36,04	54	73	5,72	№342сбреп 2004	
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб реп 1994	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15	№151сб реп 2004	
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
<b>Итого:</b>		<b>21,77</b>	<b>23,64</b>	<b>74,66</b>	<b>671,2</b>	<b>0,084</b>	<b>14,285</b>	<b>0,049</b>	<b>0,1</b>	<b>184,79</b>	<b>65,45</b>	<b>156,2</b>	<b>6,67</b>		

ИП Кононенко Ю.А.  Ю.А. Кононенко.  
 Технолог:  О.Н. Фенькив  
 Бухгалтер:  Л.Е. Макрицкая